

دار المعرفة
نشر توزيع طباعة ترجمة

المساج الصيني السهل والسريع

للسيطرة على الألم والاسعافات الأولية

الدكتور : ي . ماناكا
الدكتور : ا . اوركوهارت

ترجمة توفيق الحسيني

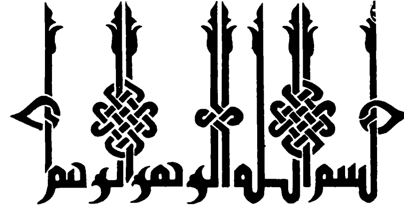
الدكتور: ي . ماناكا

الدكتور: آ أوركوهارت

المساج الصيني السهل والسريع

للسيطرة على الألم والاسعافات الأولية

ترجمة: توفيق الحسيني

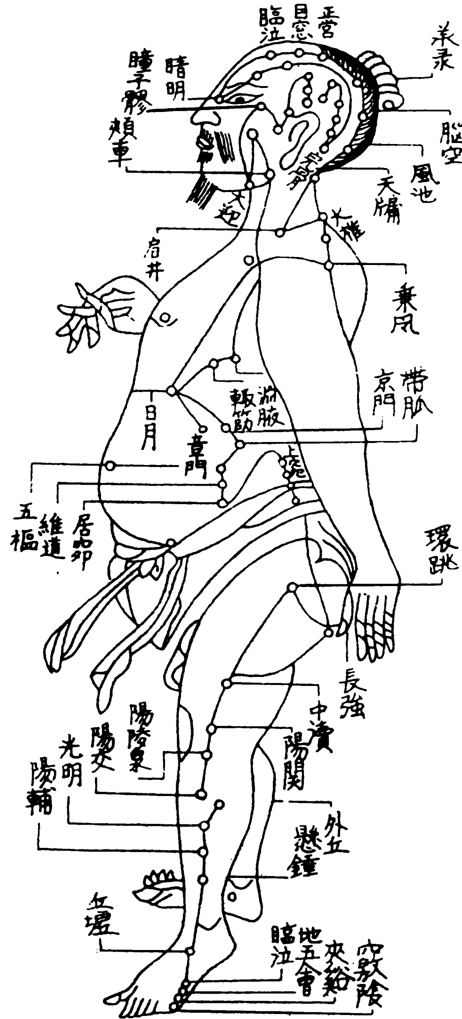


الطبعة الأولى
١٤٠٨ هـ - ١٩٨٧ م

دار المعرفة
نشر توزيع طباعة ترجمة

دمشق - خلف الطرود البريدية - شارع الجمهورية
سجل تجاري ٥٤٠٩٢ ✉ ٣٠٢٦٨
☎ ٢١٠٢٦٩ تلكس ٤١٢٥٣٥ طه

مطبعة الصباح
دمشق - هاتف ٢٢١٥١٠
عدد النسخ (٢٠٠٠)



١ـ المساج الصيني :

منذ آلاف السنين قدمت الصين القديمة اشكالاً خاصة عديدة لإجراءات علاجية فعالة . وقد توغلت في العالم الشرقي واوروبة وفي الأمريكتين على نطاق ضيق . وهي قرينة للتداوي بالأعشاب والوخز بالابر الصيني والرياضة الجمبازية TAI-CHI .

وفي هذه العجالة نأمل أن نتعرض بايجاز للعنصر الاساسي لـ (TUI-NA) أو المساج الصيني.ونعتقد أن حسناتها هي كالآتي :

١ـ انه اكثر فعالية .

٢ـ يمكن ممارسته على اوسع مدى في نطاق الأمراض .

٣ـ لا يفتقر إلى أجهزة خاصة أو أدوية وليس له تأثيرات جانبية سيئة ،ويفضي إلى الاحساس بالتحسن والاسترخاء .

٤ـ إنه مهارة يمكن احرازه باسلوب بسيط باستعمال كلتا اليدين،وعليه يمكن اجراؤه في كل زمان ومكان .

٢ـ النظام الاساسي للمساج الصيني :

هنـاك بعض القـوانـين الجوهرية التي يجب أخذها بعـين الاعتبـار في تطبيق الـ (TUI-NA) أو المسـاج الصيني والتي يجب فهمهـا لاكتسـاب أفضـل النتـائج وتجنب التأثيرات الغير مرغوبة في معطيات الحالات التي تعالج .

آ ـ نمطان من المساج الصيني العام .

لدى القيـام بمساج عام فإنه ينبغي ممارسته بصيغة نظـاميـة . إن ممارسـة المسـاج بطريقة عشوائية وكيفما اتفق غير مجدية ومضرة بانسجة الجسم .

النمـط الاول : يبدأ من النقطة (بين الحاجبين) ثم الى الجبهة على طول نبت الشعر في الطريق إلى الرقبة ثم الى الكتفين وحتى الأطراف .

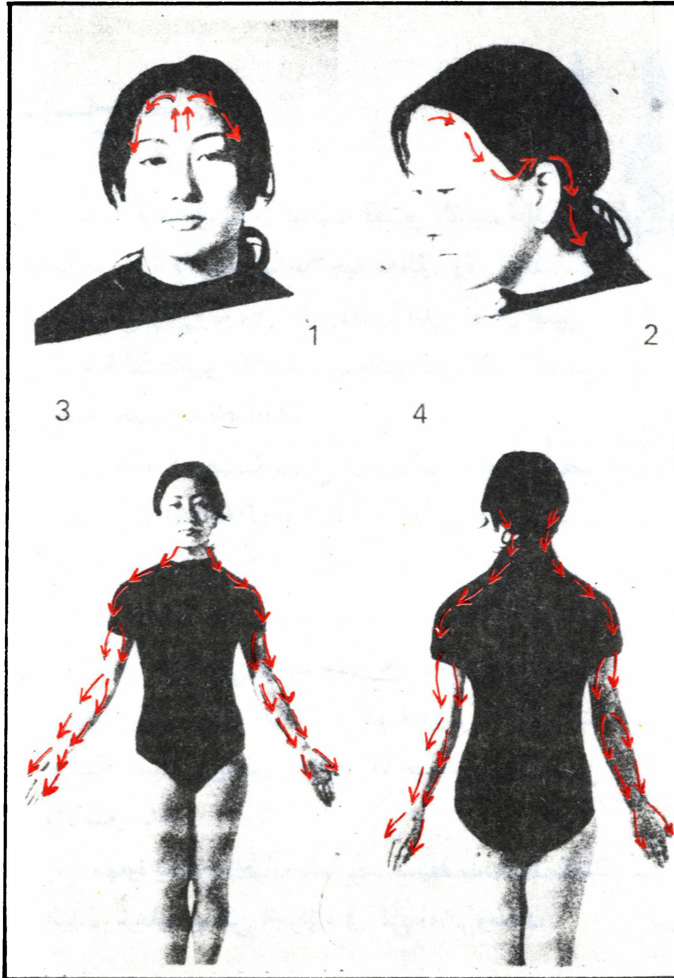
النمـط الثاني : يبدأ كالنمط الاول في الجبهة ولكن وصـولاً الـرقبـة . إن دورة تطبيق المساج تنحدر إلى الظهر والعجز ويتبع إلى ذروة العظم وهكذا إلى الأرجل .

إن هذين الاجرائين أو أحدهما يمكن تكراره مرتين أو ثلاث مرات . الحـركـات الاخـيرة في المسـاج العام تتم بواسطة فرد (مـدّ) الاصبـع الصغـرى في الرجل والابهام وذلك بجرهما وهزهما .

الحالات : ١ـ الجلوس

٢ـ ثم الاضطجاع أو

٣ـ الاضطجاع جانباً يستمر هذا من نقطة الابتداء وحتى النهاية وفي كل انحاء الجسم .



٣ـ أنظمة اساسية للمساج الصيني :

ب ـ من الخفيف إلى الثقيل .

إن الـ TUI-NA أو المساج العام،يمارس في المسلك الآتي :

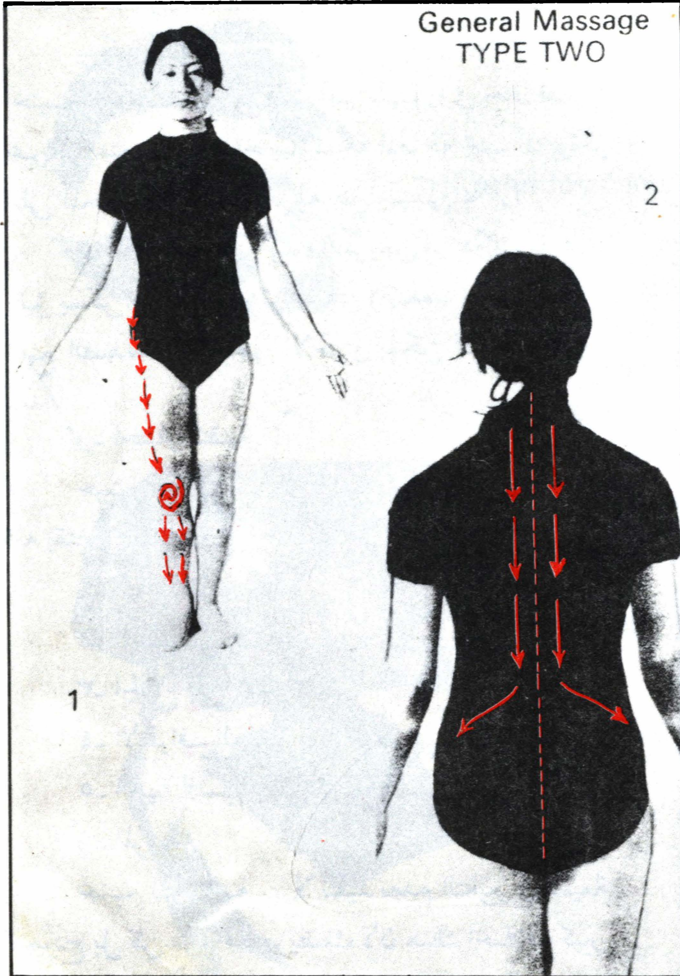
اللمســة الاولى تجري بخفـة لاختبـار حسـاسيـة المريض . . وبـالتـدريـج يزداد مقدار جهد الضغط حتى يصبح قوياً بشكل كاف للمريض،ثم يخفض الضغط الى حده الأصلي أو اللمسة الخفيفة . . وهذا يسمح للأنسجة أن ترتد من الضغط المتحفز الثقيل الذي كان ذا تأثير راكد على الدورة الدموية «موضعياً» وسبب احساساً غير مقبول .

ج ـ من البطيء إلى السريع .

العجلة ـ.. السرعة ـ لا بد من تجنبها . . هنالك تنـاغم طبيعي في جميـع الاشيـاء ، كذلك في الـ TUI-NA يكون التناغم سمة جوهرية في المعالجة البارعة ، الحركات البطيئـة المتنـاغمة يجب أن تتطور من خلال التجارب مثلما ينبغي على المرء تعلم التناغم في رقصة (الفالس) .

د ـ من السطحية إلى العمق .

تؤثـر اللمســة النــاعمــة الخفيفة في الانسجـة السطحيــة . . بينما يؤثـر الضغـط الشـديـد في الاجـزاء العميقـة من الجسم . عنـد اجـراء المساج في حال التمزق فإن الاجــراء الأول يجب أن يكـون خفيفـاً . . ولكي يتم تعيـين مساحة (المحنة) فيمكن للضغط أن يتحول إلى مايتناسب مع الحالة .



٤ـ أنظمة اساسية للمساج الصينى :

هـ ـ طراز معالجة العرض .

يمكن أن تظهر الشكوى في ساحة واحدة فقط . إن اختيـار التقنيـة التي ستطبق أمـر سهـل وفي حال ظهـور أعـراض متعـددة فإن اختيـار درجة المعالجة يجب أن يرتكز على المحنة الأشد الحاحاً،والعرض سيعنى به أولاً :

إن الأعراض التي يبديها المريض من دوّار وغثيان أو تقيؤ يمكن أن تكون مؤ ثراً للوهن (ضعف عام) وعلينا أن نمنع الصدمة،والاعراض الاخرى يمكن الاعتناء بها فيما بعد .

و ـ اختيار التقنية .

حيث تكـون المعـالجة في درجة الإزمان فإن الجسم كله يقتضي المعالجة التي ستنفذ على الشكل التالي :

١ـ الرأس إلى الجسم .

٢ـ الظهر إلى الامام .

٣ـ الجذع إلى الأطراف .

٤ـ الأطراف العلوية إلى الاطراف السفلية .

٥ـ الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى .

ز ـ المرونة :

تجنب الصـلابـة . . لا تتقيد بعدم التغيير في صيغة النموذج بل كن مرناً تجاه مريضك لأن هناك اختلاف كبير من مريض إلى آخر . من جزء إلى جزء في المريض نفسه كالاختلاف بين إنحناء وانحناء .



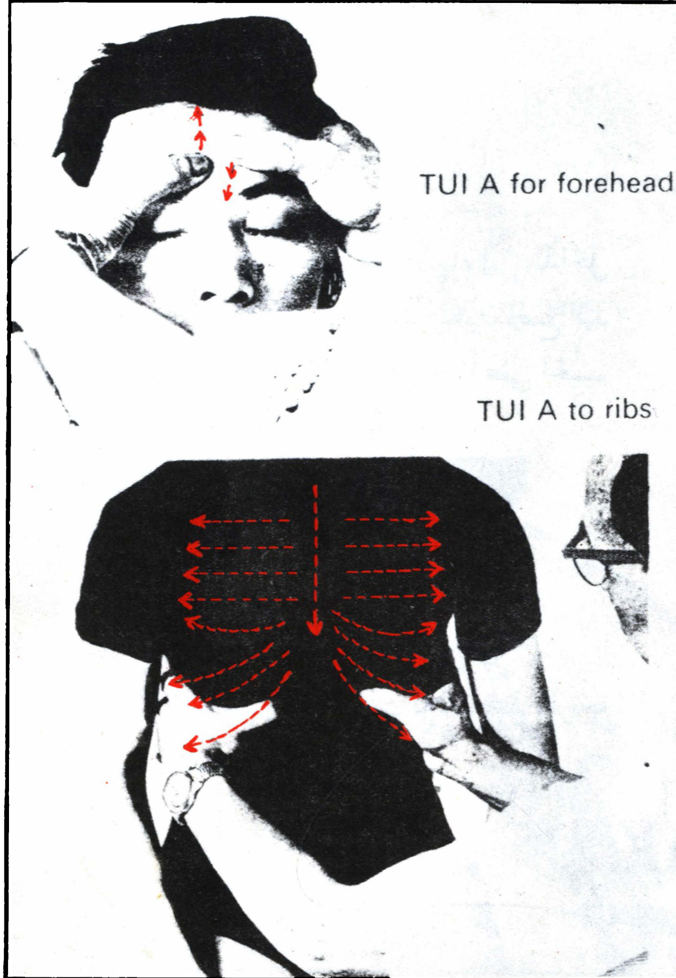
General Massage

After the manipulation, let the patient stretch the elbow joints horizontally two or three times.



قرّر أساتذة المساج الصينيون :

إذا عرف قلبك ويداك السر فذاك هو القانون وذاك هو تبدل التقنية .



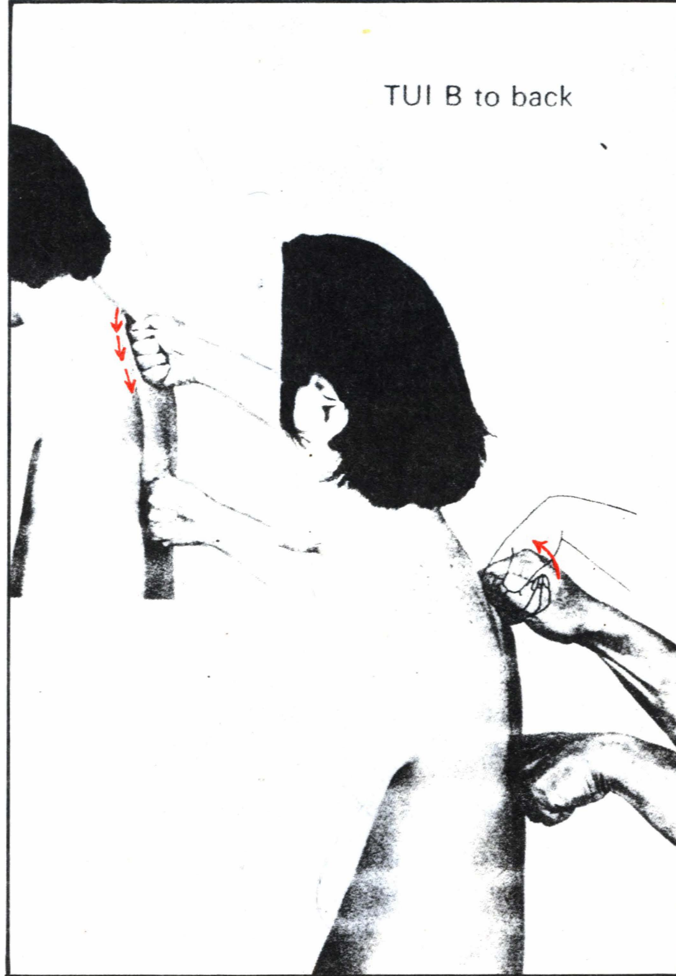
٥ـ A (الدفع) TUI

كلتـا اليـدين تمارسـان الضغـط بحـركة خفيفة من الأمام إلى الوراء دون ترك نقطة الاتصال حتى يحدث الاحمرار.

إضغـط بباطن الابهام وحرك من تحت إلى الأعلى أو جانباً.

أين يطبق : الرأس
الجبهة
الرقبة
الأضلاع
الأطفال

تنبيـه : عنـدمـا تسلم الدكتور «ماناك» TUI-NA في الصـين، ضم حركـة ارتعـاشيـة إلى تقنيـة TUI-NA التي كانت مؤثرة ومقبولة.



٦ـ B (الدفع) TUI

اتخذ من يديك قبضة. اثن الابهام إلى الداخل بحيث تبرز البراجم وتتخذ هيئة المشط ويكون وضع اليد كما يظهر في الصورة ولكن حرك عمودياً على الجسم بحركة متدحرجة.

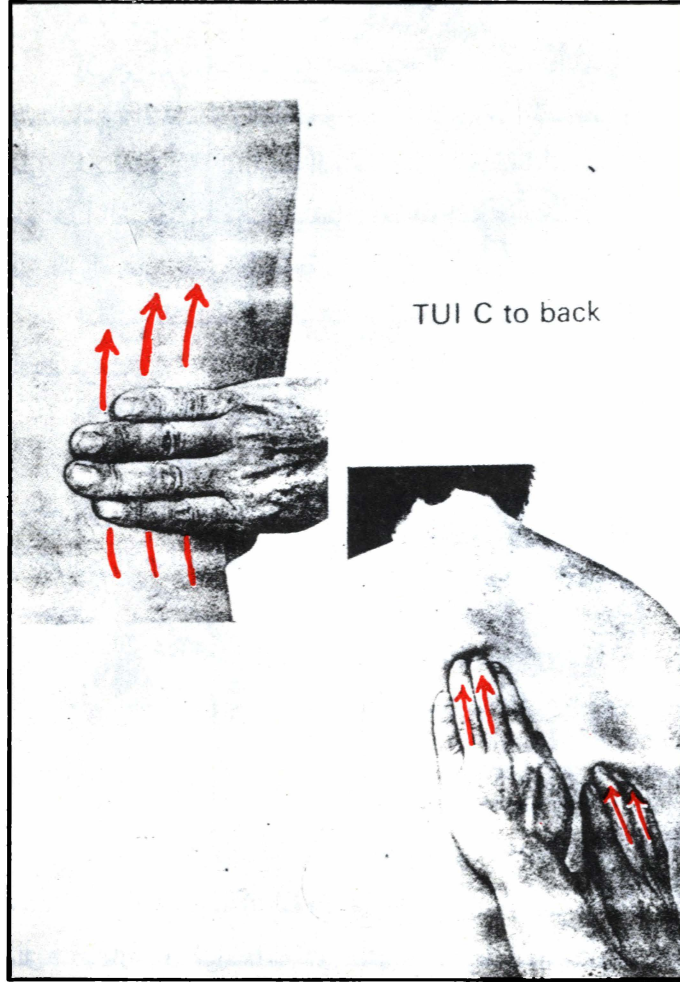
أين يطبق:

الظهر

المظاهر المتعرجة في الكوع والركبة والفخذ

ظهر العنق

تنبيه: لا بد من إضافة الزيت للإحساس بالراحة حين تطبيق هذه التقنية بخفة.



٧ـ C (الدفع) TUI

يتحرك الجلد فوق الانسجة «المتوضعة تحت الجلد» بتأثير الأصابع وبواطنها .

أين يطبق :

(مساحات الجسم الناعمة

الجزء العلوي من البطن

الصدر

الأرجل

القسم السفلي من الظهر وكذا العجز

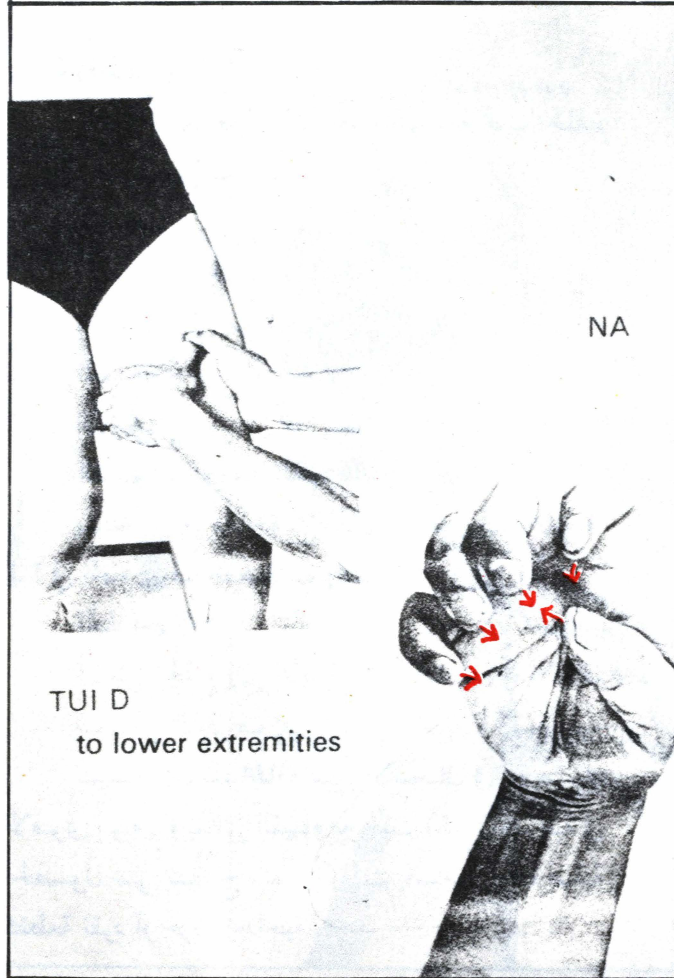
يستحسن في معالجة الأطفال اليافعين.يجب ممارسة TUI في اتجاه الياف العضلات والنظام .

اتجاه الحركة :

آ ـ من الجذع إلى الأطراف : زيادة الدورة والطاقة

ب ـ من الأطراف إلى الجذع : تخفيف الورم

تنبيـه : إن لـ GUA نفس الانفعال في الاجسام الاقوى بنيـة . ويمكن القيام به حيث تكون الرغبة في الحصول على نتائج متميزة وذلك باستعمال مادة صلبة كقطعة نقود أو خَرَزة زجاجية .



٨ـ D (الدفع) TUI

لهذا تأثير اهتزازي خفيف

إن حركات TUI يمكن اعطاؤها بواسطة تطبيق الارتعاش (الاهتزاز) لمنطقة واحدة بينما يمارس الضغط على الجهة المقابلة بممارسة الضغط على الحركة الأمامية ومع هذا الضغط الخفيف وبنفس المعالجة البارعة الذاهبة إلى الوراء على نفس المساحة.

ادفع ثلاث مرات ثم ادفع متحركاً إلى الوراء ثلاث مرات.

NA (القَرص إلى الأمام)

هذه هي حركة القَرص إلى الأمام (الضغط بشكل موجع إلى الأمام) باستعمال الأصابع وراحة اليد لاحداث الاحمرار، الأصابع تكون باتجاه الابهام كما هو ظاهر في الصورة.

إن الـ NA فعال في جلاء الألم وتخفيف الورم

أين يطبق: مجموعة العضلات

الأوتار

اتجاه الحركة: من تحت إلى فوق

تنبيه: لتسهيل تطبيق TUI-NA و NING (التي ستذكر في الصفحة التالية) ينبغي أن يرطب الجسم بماء دافىء أو بارد أو الزيت، لتفادي التهيج المفرط للجلد أو إيذائه.

٩ـ NING (قَرْص نقطة)

إن طريقـة المسـاج NING هي بمثـابة ممارسة قَرْص الجلد ورفعه ثم تحريره .

يكـرر NING حتى تبـدو امـارات الإحمرار وعليه فان NING شبيه بـ NA لكن الاختلاف يَكمُن في الاتجاه والممارسة .

NA = تقنية الحركة

NING = تقنية ثابتة تمارس على بقعة اوساحة فقط أو أوج نقطة .

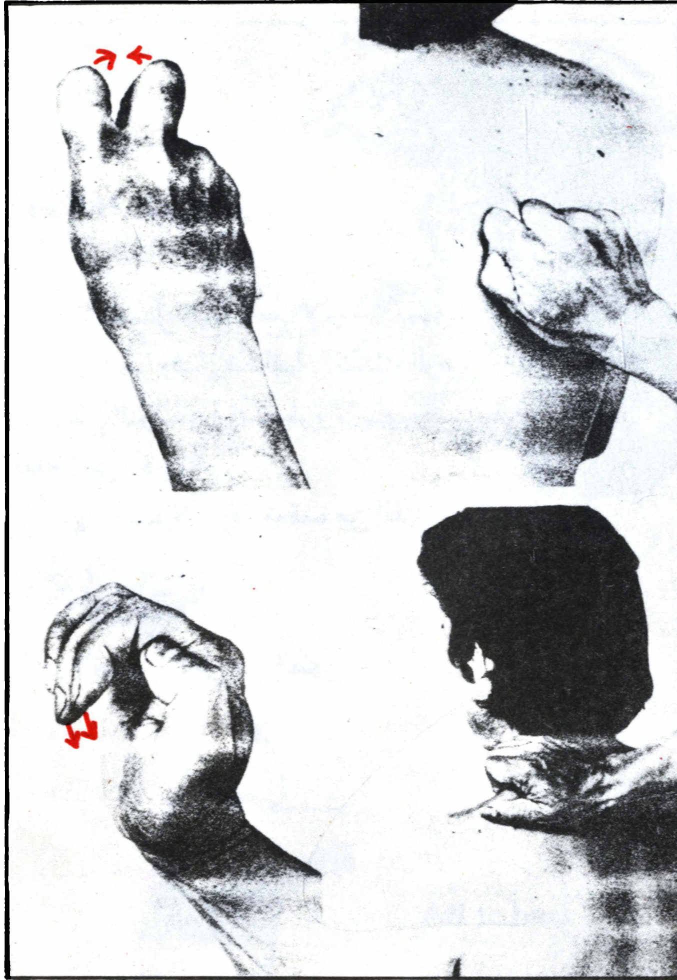
الصـورة (فـوق) : NING إتخـاذ احداثيات المقص بواسطة انحناء السبابـة والاصبع الوسطى .

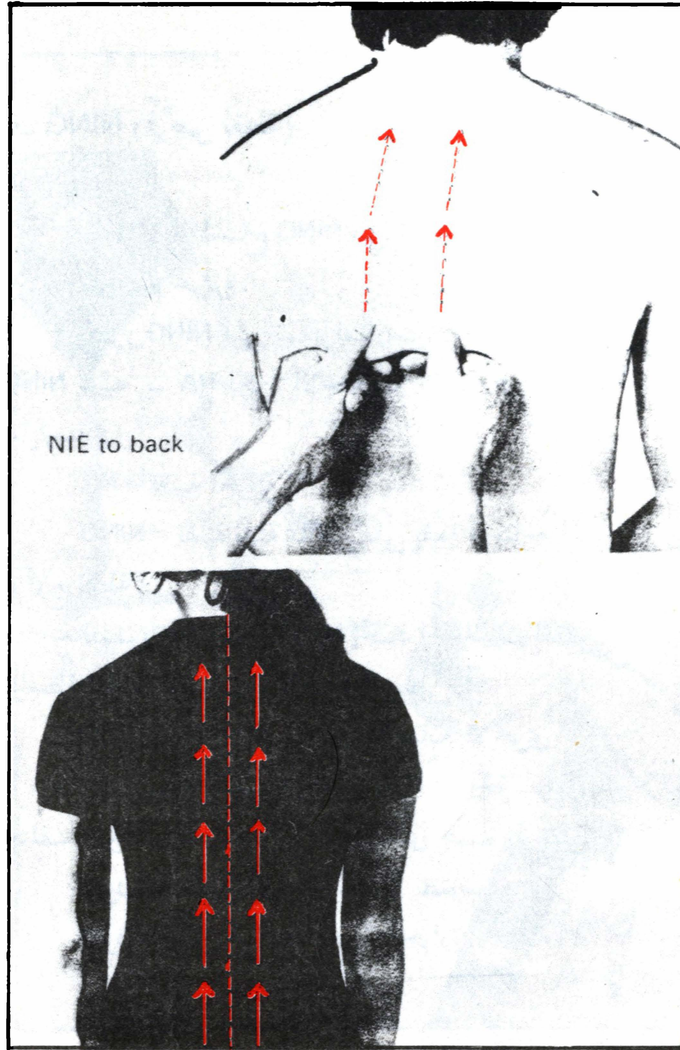
(تحت) : NING الابهام مع الاصابع الاخرى .

تنبيه : يمكن ظهور الورم في نقطة المعالجة . وسوف يختلف اللون استناداً الى رد الفعل لدى جسم المريض :

اللون الخفيف المبهج = برودة . نضوب

اللون الداكن أو البنفسجي = حرارة . امتلاء .





١٠ـ NIE الفتل (البرم)

تستعمـل اليدان مع الابهامين بموازاة كل الأصابع الاخـرى معـاً وفتـل المنطقـة. كذلك الوصل بين السبابة والاصبـع الـوسطي والبنصـر والابهام موضوع فوق منطقة المعالجة ثم ارفع وادر.

إن الـ NIE حركة معقدة من الفتل والرفع والدوران والدفع والجر.

أين يطبق:

القسم السفلي من الظهر

١١ـ AN (الضغط السريع المتناغم)

AN هو الضغط السريع المتناغم بباطن الابهام وراحة اليد وظهر قبضة اليد . وغالباً تستعمل اليدان .

راحة اليد اكثر فعالية عند معالجة مساحات كبيرة .

كما يجب أن يكون الضغط متناسباً مع حالة العلاج .

الشروع في الضغط =	خفيف
في منتصف العمل =	ثقيل
إنهاء الضغط =	خفيف

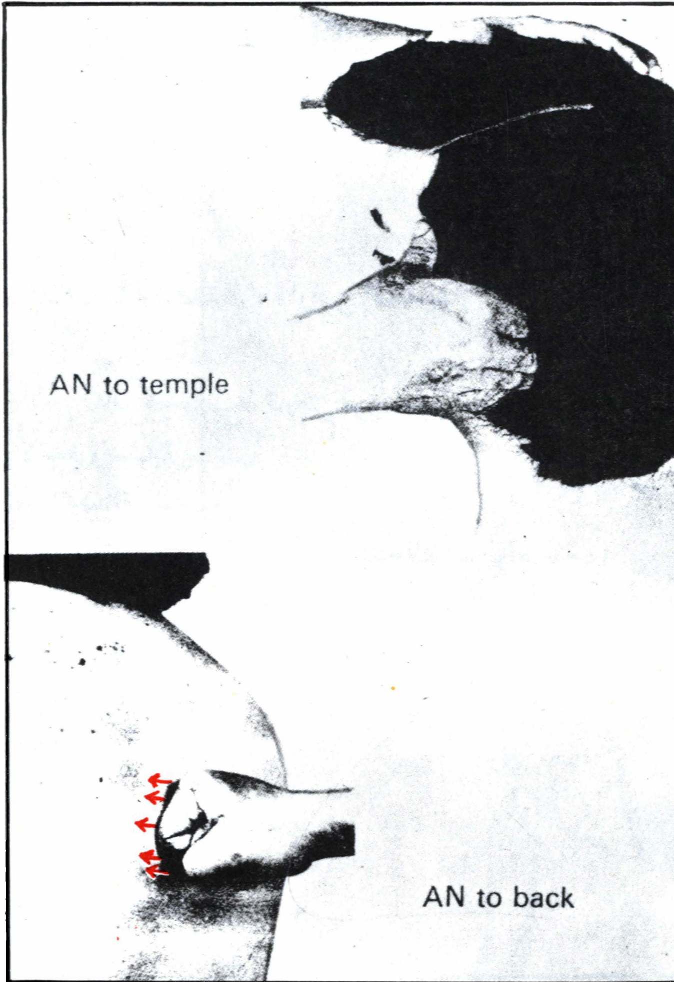
أين يطبق :

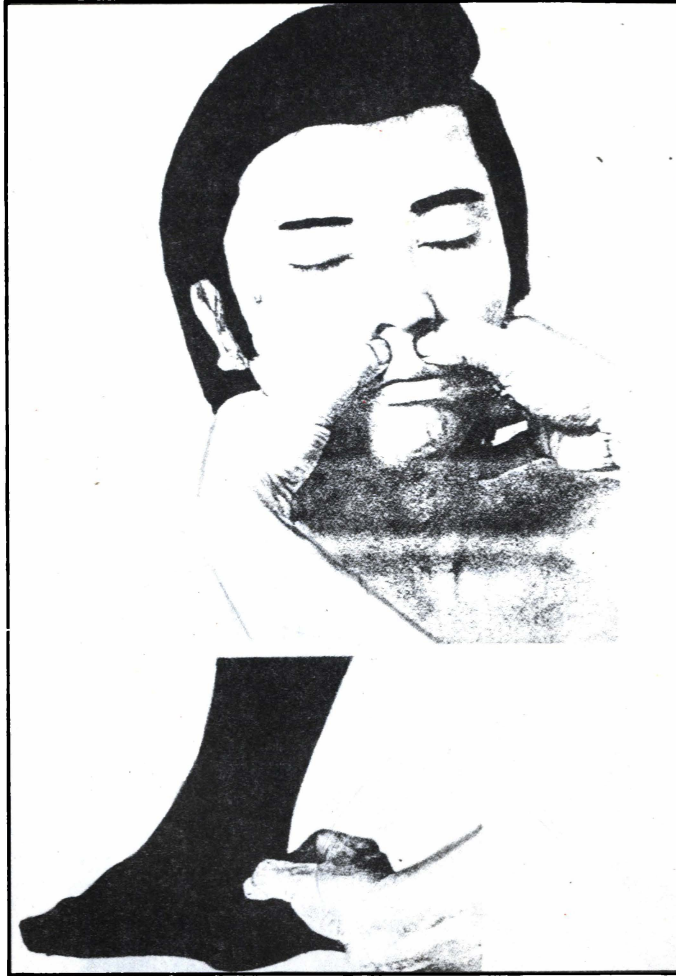
الصدغين

الصدر

الظهر

البطن



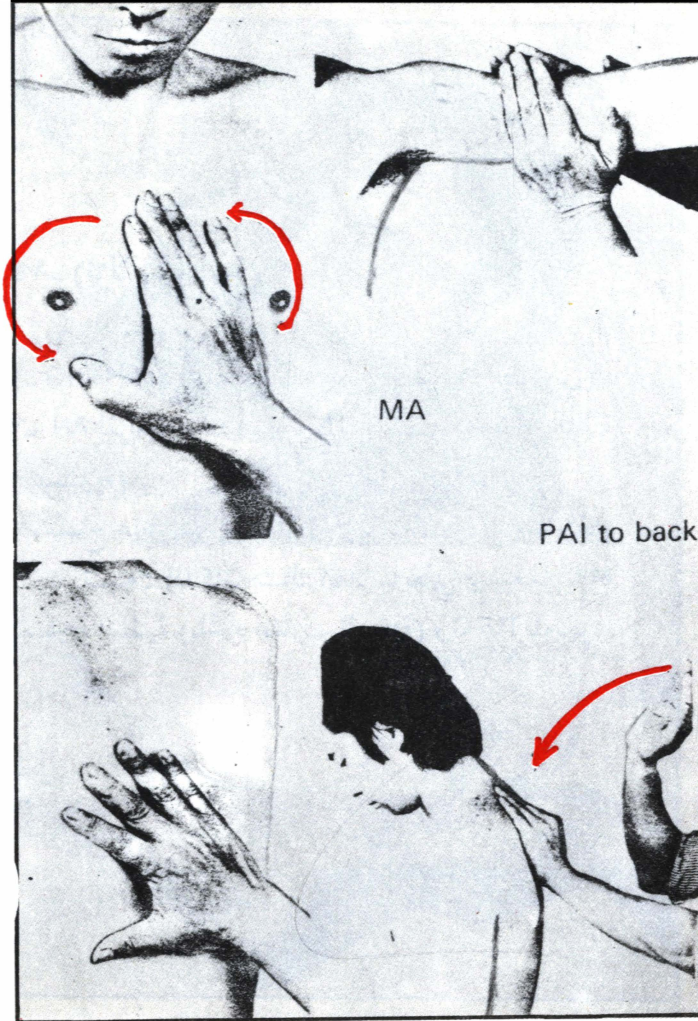


١٢ـ TAO (الضغط القارص الشديد)

TAO هو ضبغــط قارص قوي على النقــط تمارس بالابهام والسبابة.

TAO يستعمل في الطوارىء كالضعف.

تنبيه: هناك شَبه كبير بين هذه النقاط الواضحة في الصـور ونقـاط «الانبعـاث» لـ «كـواتـو» المستعملة في الجودو اليابانية.



١٣ـ MA (الدلك)

MA شبيـه بـ TUI (الـدفـع) لكنه أخف ويطبق في المساحات المتألمة وما يحيط بها. استعمل راحة اليد والابهام أو رأس الأصابع الاخرى.

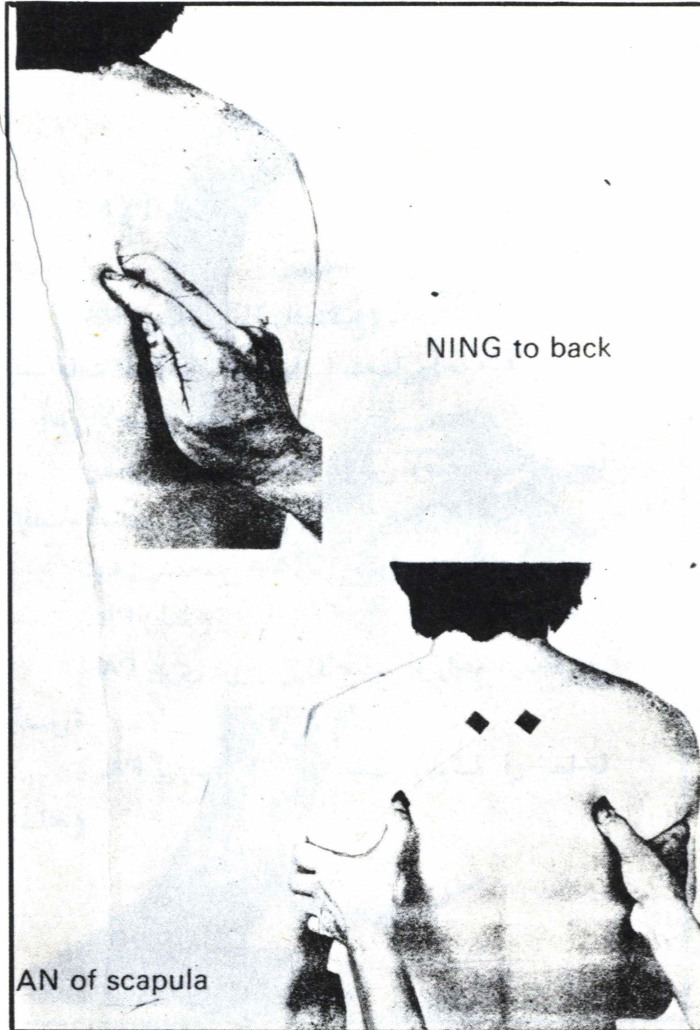
ويمكن استعمال كلتا اليدين بوضع الراحتين معاً وإقصاء البنصر جانباً.

تنبيه: يستعمل MA في الرضوض غالباً لتبديدها.

PAL (النقر)

PAL يجري بروؤس الاصابع أو راحة اليد كما في الصورة

PAL يمارس بقوة في الظهر والركبة في معالجة (لمباغو)



١٤ـ (نزلات شَعبية)

١ـ NING للظهر على طول العمود الفقري (الصدري)

٢ـ AN للزاوية الخارجية لعظم الكتف والفقارة الثالثة (الصدرية)

٣ـ مساج عام الطراز الاول

تنبيـه : إذا كان هنـاك انقلاب بطني فيستعمل MA للساحة البطنية (باتجاه عقارب الساعة) و TUI C للعجز.



١٥ـ الأرق

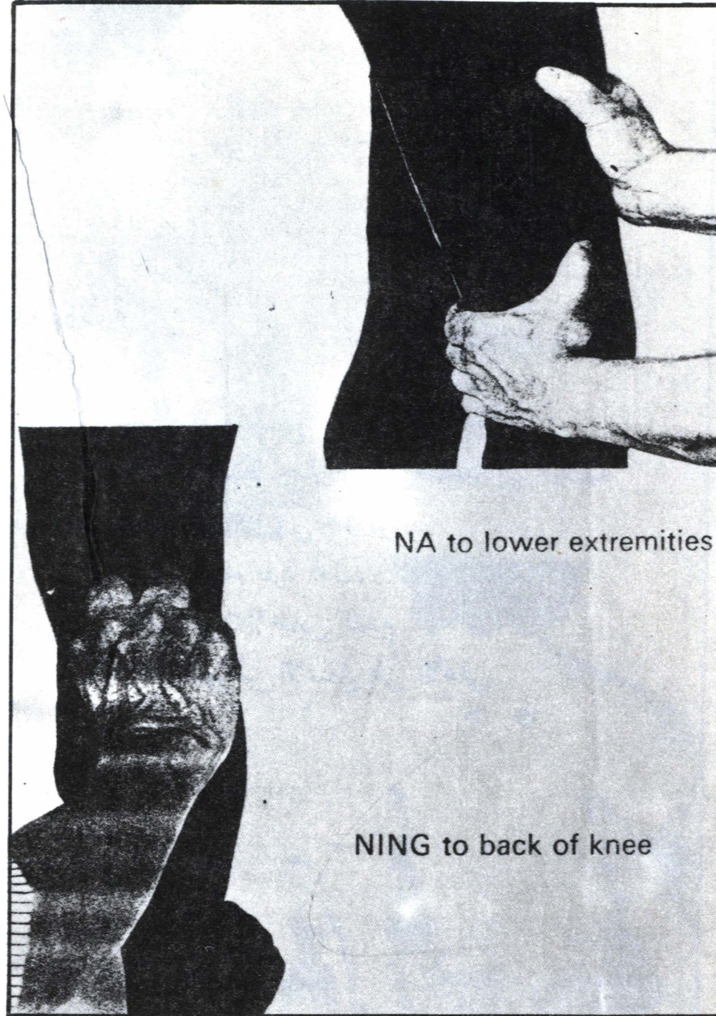
المعالجة ٢ أو٣ ساعات قبل الايواء للفراش .

١ـ TUI A بين الحاجبين يستمر صاعداً إلى الجبهة إلى منبت الشعر من ١٠ إلى ١٥ مرة .

٢ـ المساج العام طراز أول .

٣ـ NUI C أو D لأخمص القدم .

٤ـ NIE للظهر من الاسفل إلى الأعلى .



١٦ـ تشنج الارجل

١ـ NA للأطراف السفلية

٢ـ NING أو PAI لظهر الركبة . . افرك يديك لتدفئتهما قبل الشروع في العمل .

٣ـ AN لبطة الرجل داخل وخارج العضلات

٤ـ TUI C من فوق إلى تحت

١٧ـ الطمث المؤلم

لآلام الظهر

١ـ AN للنقطة الكائنة على الخط المساوي للسرة

٢ـ AN للنقاط الظاهرة في الصورة على اليسار في الصفحة /٢٢/ .

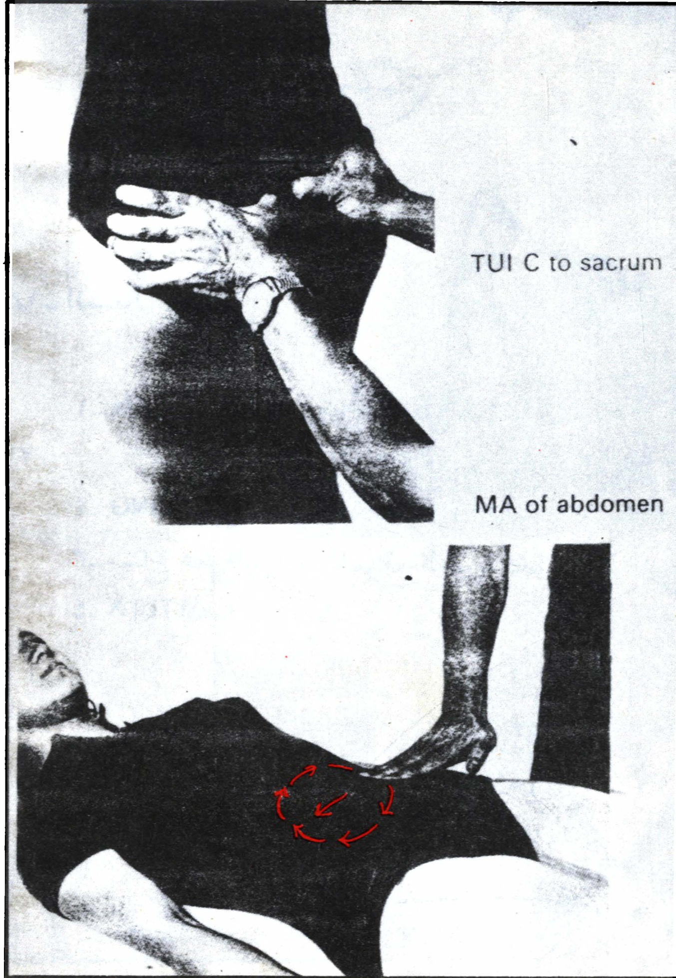
٣ـ TUI C للعجز انظر الصورة (في الاعلى)

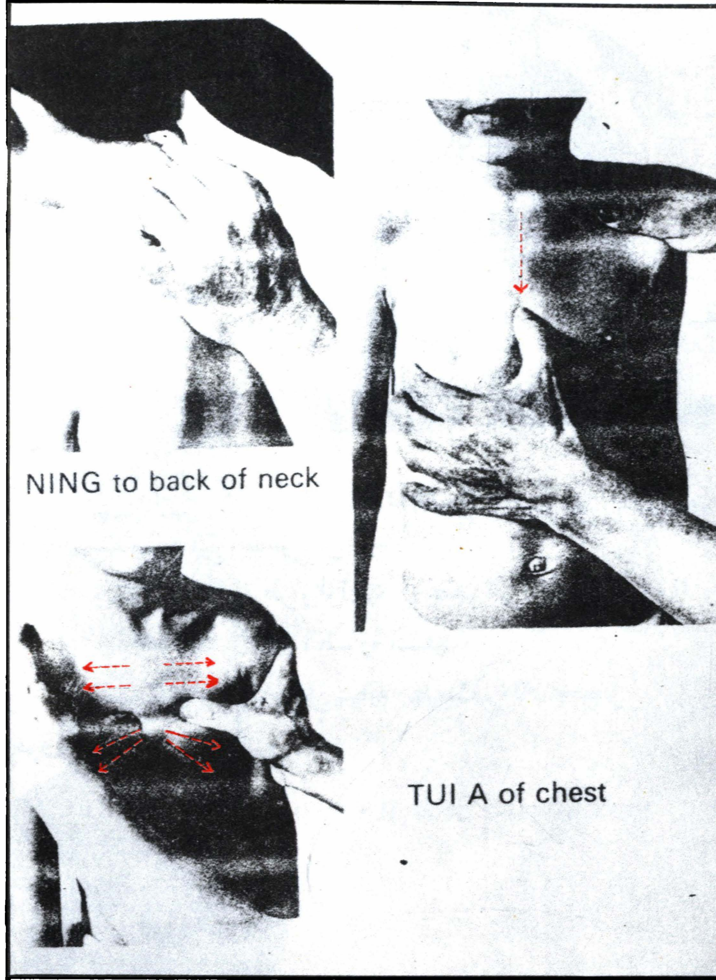
لآلام القسم السفلي من البطن :

١ـ المساج العام طراز أول (من الظهر إلى الأرجل)

٢ـ MA للبطن،انظر الصورة السفلية .

وقاية : ٤ أو ٥ ايام قبل بداية الطمث : AN للخصر فوق الكلى بيدين دافئتين .





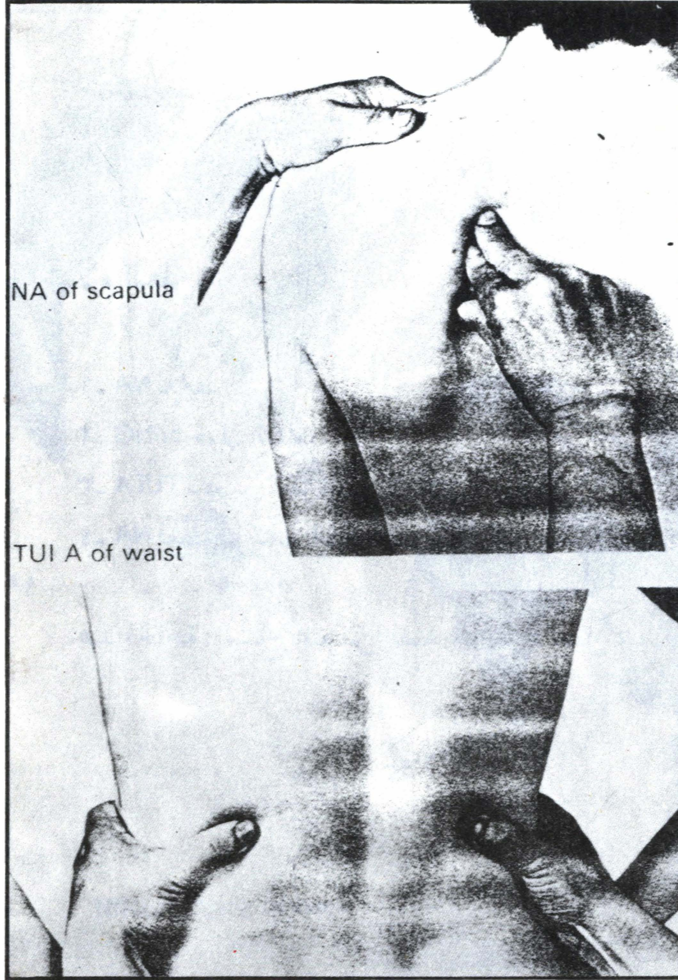
١٨ـ السعال الديكي

١ـ AN لنفس النقاط في الصورةعلى اليسار صفحة ٢٢ .

٢ـ NING لظهر العنق .

٣ـ مساج عام طراز ثاني للمواقع العلوية فقط .

٤ـ TUI A للصدر.



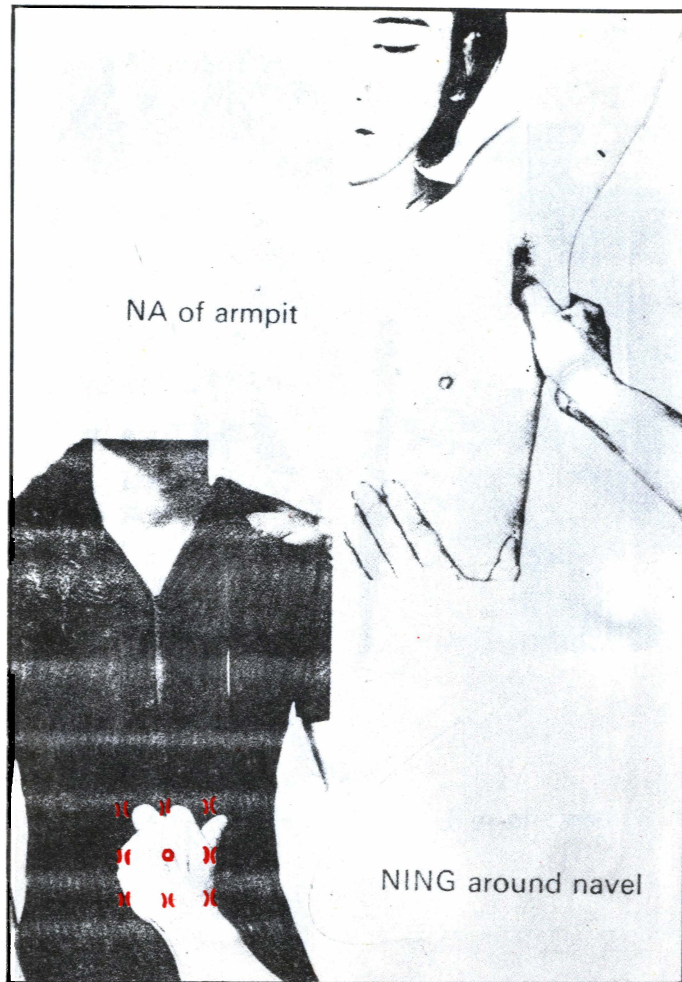
١٩ـ الاسهال :

١ـ TUI C للعجز

٢ـ NA لعظم الكتف

٣ـ TUI A للصدر

٤ـ MA لمركز القدم .



٢٠ـ آلام البطن

١ـ NA للإبط
٢ـ NING حول السرة.
٣ـ TUI A للصدر انظر الصورة (تحت) صفحة ١٩
٤ـ NA لعظم الكتف انظر الصورة (فوق) صفحة ١٩

عند الحاجة: مساج عام من الصدر باتجاه الاسفل

٢١ـ الصداع

مقدمة الرأس :

١ـ مساج عام طراز اول

٢ـ TUI A للجبهة (انظر الصفحة ٥)

٣ـ NING بين الحاجبين انظر الصورة على اليسار

جانب الرأس :

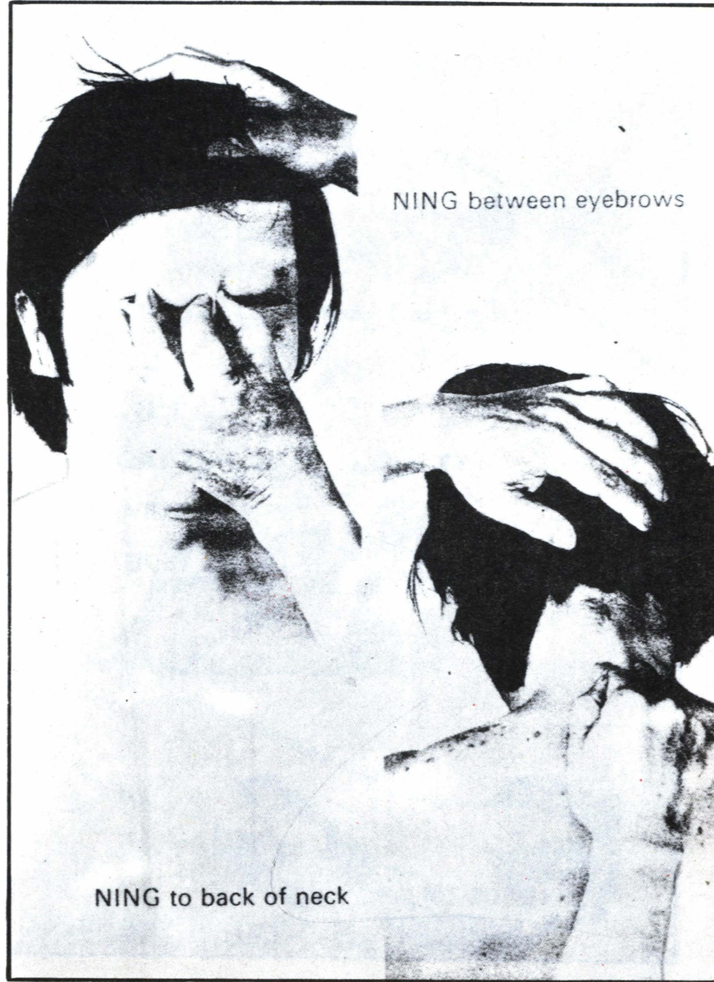
١ـ AN كما هو مبين في الصفحة ١١

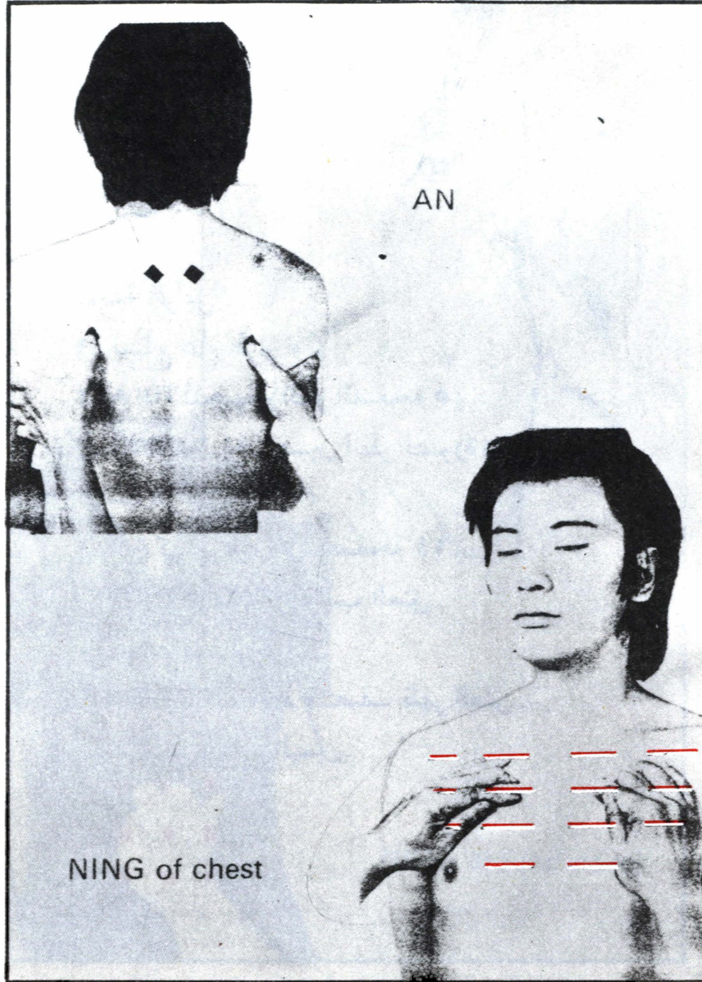
٢ـ TUI B أو NING لجوانب العنق .

خط منتصف الرأس :

TUI B أو NING لخط منتصف ظهر العنق .

انظر الصورة على اليمين .





٢٢ـ الربو

١ـ AN كما هو مبين في الصورة على اليسار.

٢ـ مساج عام طراز ثاني.

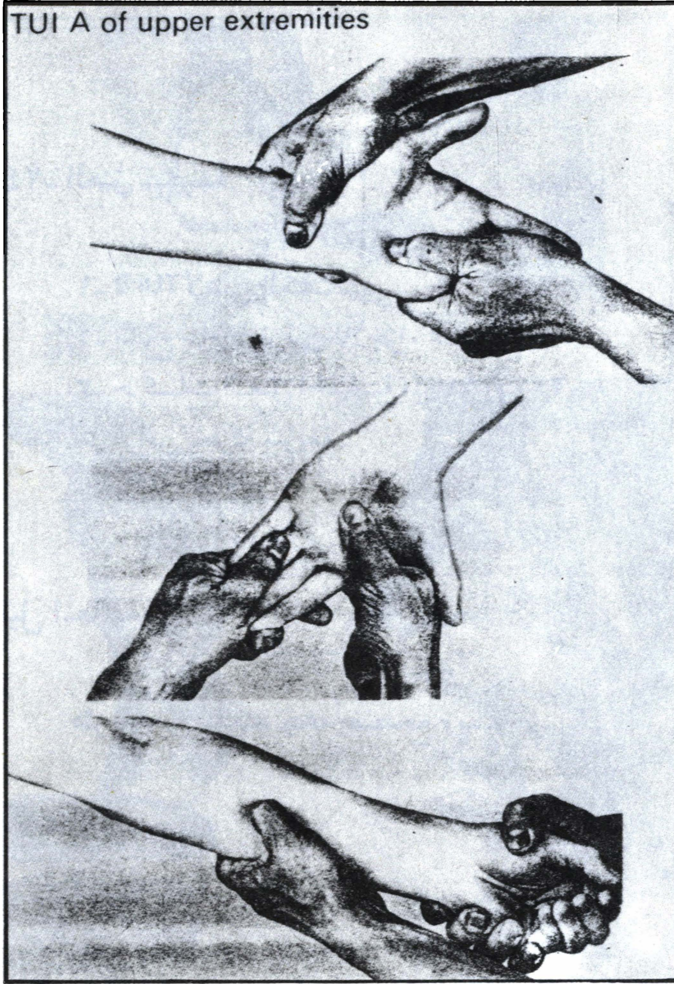
في نوبة الربو :

١ـ TAO كما هو مبين في الصفحة ١٢

٢ـ TUI A للصدر.

٣ـ NING للحنجرة والصدر ـ انظر الصورة على اليمين.

٤ـ AN لجانب الانف.

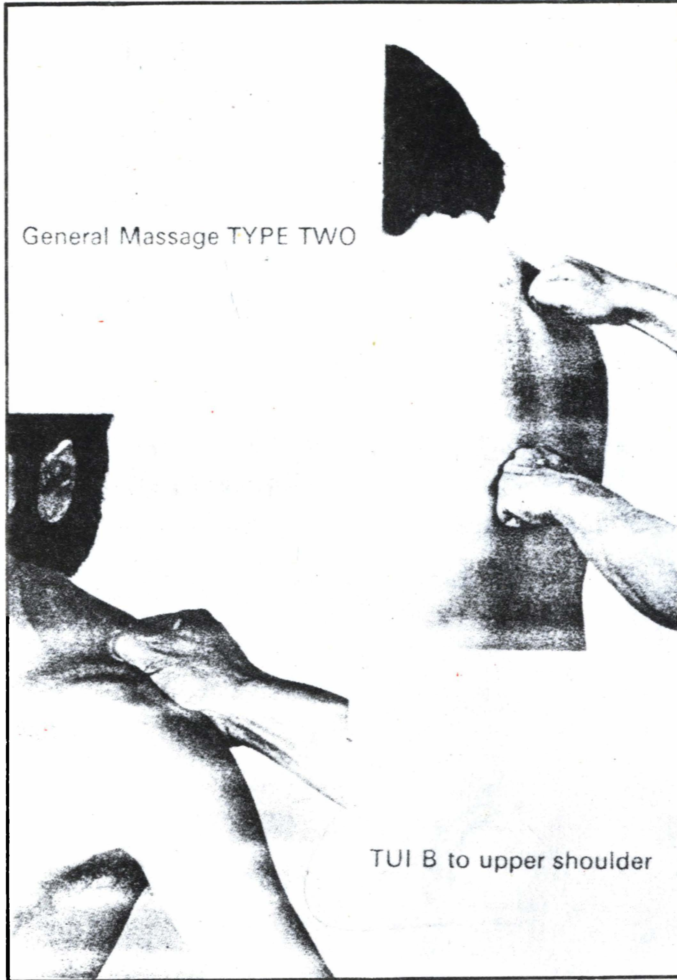


٢٣ـ آلام الروماتيزم:

١ـ مساج عام

٢ـ TUI A للأطـراف العلويـة ثم اعدل الى تطبيق ذلك في موضع الألم وحدته.

٣ـ AN لكل سيماء مفصل الركبة أو أي مفصل مؤلم بيدين دافئتين. وادفع من الداخل إلى الخارج.

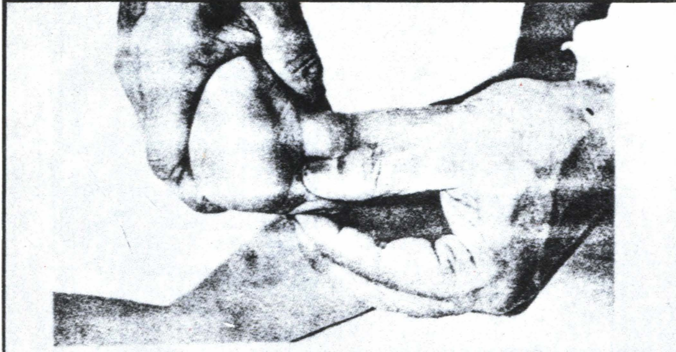


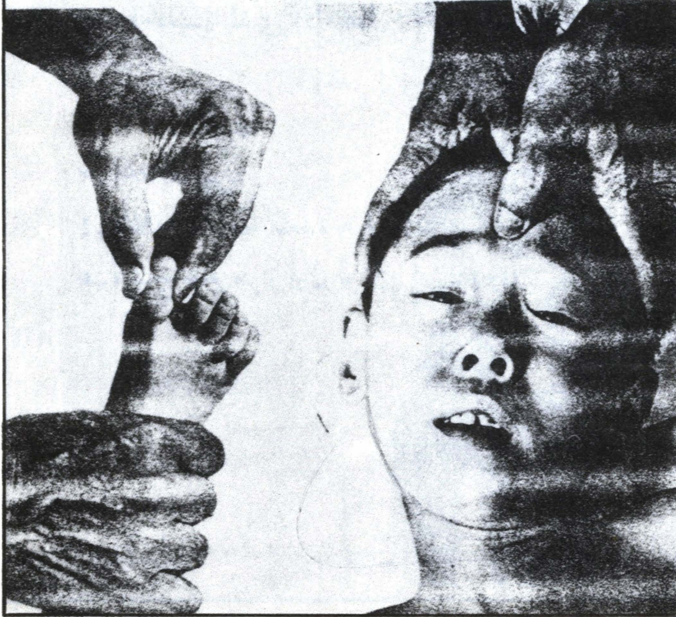
٢٤ـ العنق المتيبسة

١ـ TUI B لأعلى الكتف .
٢ـ مساج عام طراز ثاني للأجزاء العلوية فقط .
٣ـ حركـــات الـعنق الخفيفـــة من ١٠ إلى ٢٠ مرة وفجأة أدر الرأس بحركة سريعة .

قبل المعالجة :

دَثّر المريض لتدفئته ودعه يضطجع ويسترخي .





٢٥- إضطراب النوم لدى الاطفال

١ ـ MA للبطن
٢ ـ NIE للظهر
٣- مساج عام عند اللزوم و TUI A للصدر.
٤ ـ TAO للكاحل .
٥- TUI بين الحاجبين .



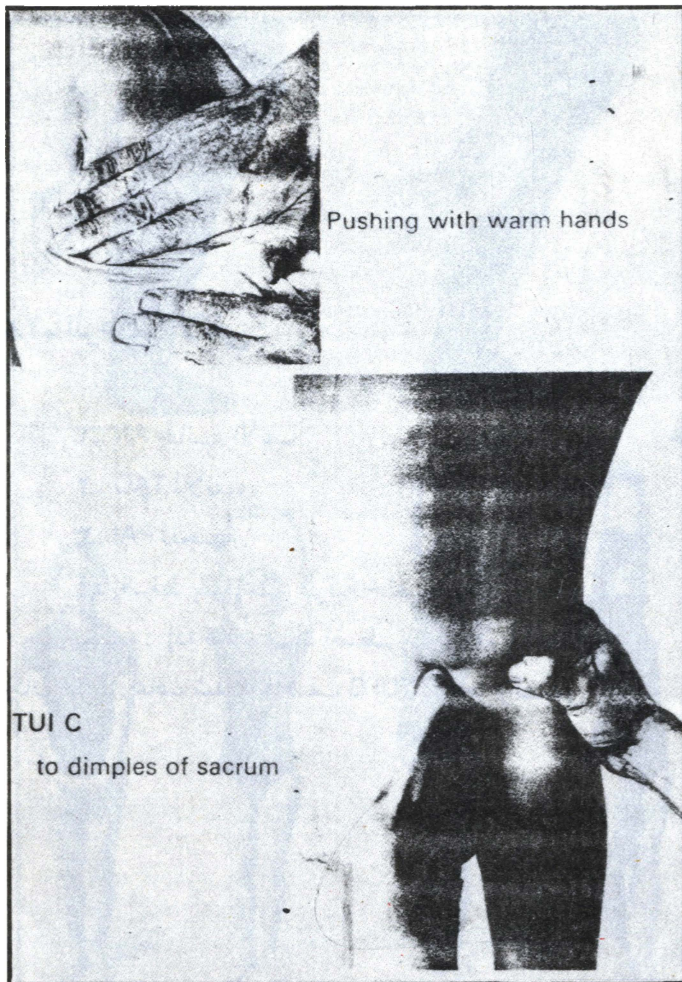
٢٦ـ إقياء الحليب لدى الأطفال :

١ـ TUI A للجبهة .

٢ـ PAI للظهر .

٤ـ NING لمساحة المعدة والحنجرة .

٥ـ مساج عام طراز أول أو ثاني إذا لزم ذلك .



٢٧ـ تبليل الفراش :

١ـ الدفع بيدين دافئتين تحت السرة .

٢ـ في حال الرُضَّع الإنـاث . . يد واحدة تضغط على العصعص و TUI C لأسفل البطن .

٣ـ TUI C بيدين دافئتين لنقر العجز .

٤ـ مساج عام طراز ثاني .

٥ـ TUI C للعجز .

٢٨ـ الرعاف الانفي :

١ـ AN لجانب الأنف .

٢ـ TAO للأنف .

٣ـ PAI للجبهة .

٤ـ إضغط بقوة على الرقبة خلف الاذنين .

تنبيـــه : إذا كان هنـاك اضطـراب في فترة الطمث وكان هناك رعاف شديد فأضف TUI C للعجز والصدر .





٢.آلام الحنجرة :

١ـ NING لظهر العنق وإلى تحت العمود الفقري .

٢ـ NING للصدر والصدغين .

إذا كان الجانب الأيمن من الحنجرة مؤلماً فعالج الجهة اليسرى والعكس بالعكس .

وإذا صعب البلع فإن المعالجة هي كما هي مبينة في الصورة . يضغط ظهر المريض بصدر القائم بالمعالجة ويفرك عظم الترقوة بثلاث أصابع من المركز إلى الخارج .

تنبيه : حاول تجرع بعض السوائل واتبع هذه المعالجة أعد المعالجة عند الضرورة .

هذا الكتاب

المساج الصيني، كالوخز بالابر والتداوي بالأعشاب، إجراء علاجي فعال اعتادت عليه الملايين في الصين منذ آلاف السنين . . .

وليس أدل على فاعلية هذا العلاج، للسيطرة على الألم، والاسعافات الأولية، من استمراره طيلة هذه السنوات، لاعتماده العلمَ والتجربة مركبة للنجاح في معالجة الأرق، والنزلات الشعبية، وتشنج الأرجل، والسعال الديكي، وتسكين آلام الطمث، والبطن والصداع، والربو والروماتيزم، والعنق، واضطراب النوم وإقياء الحليب وتبليل الفراش عند الاطفال، علاوة على الرعاف الأنفي وآلام الحنجرة.

ويقدم هذا الكتاب؛ الشرح الكافي مع الصور للقيام بهذه المساجات . آملين أن يحقق الفائدة المرجوة منه .

السعر: ٤٠ ل. س

تصميم الغلاف : فارس قره بت